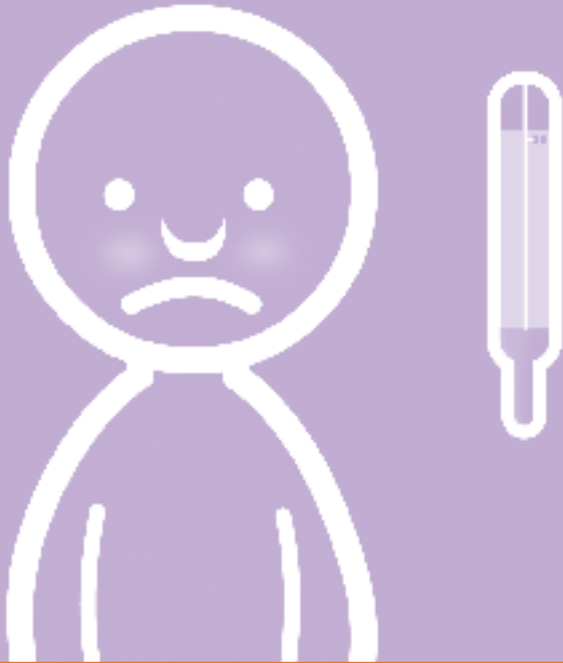


تب



Kinderen met koorts

این چه است؟

اطفال راه اغلب بیشتر و آسانتر نسبت به اشخاص بالغ تب میگیرند. حالا یکمرتبه مریضی های زیاد اطفال و عفونت ها اند که اطفال در مقابل آنها با تب عکس العمل میکنند. والدین اغلباً بسیار ناراحت میشوند، و قتیکه طفل شان تب (تب بلند) دارد.

ماسخن از تب میزنیم و قتیکه حرارت بدن بلندتر از ۳۸ درجه سانتیگراد باشد. بهتر از همه شما میتواند حرارت را از طریق مقعد اندازه کنید. مهم است تا روز یکمرتبه حرارت را اندازه کنید.

Wat is het?

Kinderen krijgen vaker en gemakkelijker koorts dan volwassenen. Er zijn nu eenmaal veel kinderziekten en andere infecties, waarop het kind met koorts reageert. Ouders zijn vaak erg ongerust als hun kind (hoge) koorts heeft. We spreken van koorts als de lichaamstemperatuur hoger is dan 38°C. Het beste kunt u de temperatuur meten via de anus (het poepgaatje). Het is voldoende éénmaal per dag de temperatuur te meten.

شما خودتان چه کرده میتوانید؟

- لازم نیست تا حرارت توسط دواها پائین آورده شود. اما شما میتوانید تدابیر دیگر اتخاذ کنید و قتیکه طفل شما تب دارد.
- برای طفلتان نوشیدنی اضافی بدهید. یک یخک آب میتواند سردی بدهد. اطفال با تب هیچ علاقه به خوردن ندارند. این فرق نمیکند. طفل را مجبور به خوردن نسازید.
 - یک طفل با تب ضرورت ندارد تا در بستر باقی بماند، اما سعی کنید تا بقدر کافی اسرتاحت حاصل کند. طفل اکثراً خودش یک جای را جستجو میکند که در آن خوش است. طفل همچنان ضرورت ندارد تا در داخل باقی بماند.
 - سعی کنید تا در محلی که طفل شما است، بسیار گرم نباشد. طفل خود را در زیر کمپل های زیاد یا لحاف ضخیم قرار ندهید. یک روی کفش کافی است، زیرا طفل شما باید حرارت بدن را دور ساخته بتواند. اگر طفل شما خنک میخور دو یا لرزه میکند، او را مؤقتاً اضافه تر پوشانید.
 - طفل شما بهتر میتواند لباس های نازک بپوشد که آزادتر دور بدن قرار دارد. چنین میتواند طفل حرارت بدن را بهتر دور سازد.
 - یک طفل ضرورت به یک محل یا چهار اطراف مسؤن و مطمئن دارد. برای طفل خواه توجه بیشتر بدهید، اگر او تقاضای آنرا میکند؛ بطور مثال یک بازیگک با او انجام بدهید و یا چیزی را برایش بخوانید.
 - اطفالیکه کلانتر از سه ماه هستند، اجازه دارند تا پاراسیتامول بگیرند اگر آنها خود را بسیار مریض احساس میکنند و یا اگر آنها درد دارند. از دواخانه و یا دراگستور (محل فروش دوا بدون نسخه) در باره مقدار درست پرسید. (اگر پاراسیتامول کمک نمیکند، این هیچ چیز درباره جدیت مریض بودن نمیگوید، یعنی به این نیست که مریضی جدی است.)

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Het is niet noodzakelijk de temperatuur te verlagen met medicijnen. U kunt wel andere maatregelen nemen als uw kind koorts heeft.
- Geef uw kind extra te drinken. Een waterijsje kan verkoeling geven. Kinderen met koorts hebben meestal geen zin om te eten. Dat is niet erg. Dwing het kind niet te eten.
 - Een kind met koorts hoeft niet in bed te blijven, maar zorg er wel voor dat het genoeg rust krijgt. Meestal zoekt het kind zelf wel een plekje op waar het graag is. Het kind hoeft ook niet per se binnen te blijven.
 - Zorg dat de ruimte waar uw kind is, niet te warm is. Leg uw kind niet onder veel dekens of een dik dekbed. Een lakentje is voldoende, want uw kind moet de lichaamswarmte kwijt kunnen. Als uw kind het koud heeft of rilt, dek het dan tijdelijk extra toe.
 - Uw kind kan het beste dunne kleding dragen die losjes om het lichaam zit. Zo kan het kind de lichaamswarmte het beste kwijt.
 - Een ziek kind heeft behoefte aan een veilige, vertrouwde omgeving. Geef uw kind wat extra aandacht als het daarom vraagt; doe bijvoorbeeld een spelletje of lees wat voor.
 - Kinderen die ouder zijn dan drie maanden, mogen paracetamol hebben als ze zich erg ziek voelen of als ze pijn hebben. Vraag bij de apotheek of drogist naar de juiste dosering. (Als paracetamol niet helpt zegt dat niets over de ernst van het ziek zijn).

چه وقت نزد داکتر خانگی (داکتر فامیلی)؟

- دفعاً با داکتر فامیلی خود تماس بگیرید اگر طفل با تب:
- مریضتر میشود و استفراغ میکند؛
 - مریضتر میشود و اسهال هم میشود؛
 - مریضتر میشود و بسیار کمتر مینوشد نسبت به معمول؛
 - ناله و یا گریه میکند و نمیتوان او را تسلی داد یا آرام ساخت؛
 - به مشکل تنفس میکند؛
 - گیج و منگ میشود و به آسانی بیدار ساخته نمیشود؛
 - لکه های نقطه مانند جگری رنگ روی بدن، روی دست و پاها و/یا روی پرده چشم پیدا میکند؛

همچنان اگر طفل شما بیشتر از سه روز تب دارد، بهتر است یکمرتبه با داکتر فامیلی خود تماس بگیرید. این همچنان برای یک طفلیکه بعد از یک تعداد روزهای بدون تب دوباره تب دارد، صدق میکند. اگر طفل شما کوچکتر از سه ماه است، در روز اول تب زنگ بزنید. اگر علائم دیگری موجود هستند، که شما در باره آنها تشویش دارید، در آن صورت با داکتر فامیلی بود مشوره کنید.

Wanneer naar de huisarts?

Neem **direct** contact op met uw huisarts als een kind met koorts:

- Zieker wordt en gaat overgeven;
- Zieker wordt en ook nog diarree krijgt;
- Zieker wordt en veel minder drinkt dan normaal;
- Kreunt of huilt en niet te troosten is;
- Benauwd is;
- Suf wordt of niet gemakkelijk wakker te krijgen is;
- Puntvormige donkerrode vlekjes krijgt op de romp, op de ledematen en/of op het oogslimvlies.

Ook als uw kind langer dan drie dagen koorts heeft, kunt u het beste even contact met uw huisarts opnemen. Dit geldt ook voor een kind dat na een aantal koortsvrije dagen opnieuw hoge koorts krijgt. Is uw kind jonger dan drie maanden, bel dan op de eerste koortsdag. Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland • Illustraties: Spoetnik, Groningen • Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder kinderen met koorts, maart 2003 • Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers